



L'art de préparer un examen

Fiche pour les étudiants¹

Voici quelques trucs qui pourront guider ta préparation à un examen oral ou écrit et qui t'amèneront à gérer l'anxiété que peuvent générer ces situations d'évaluation. Il faut savoir que le stress vécu **avant et pendant une épreuve** est souvent causé par le sentiment de ne pas avoir le contrôle. Il est donc de ta responsabilité de dédramatiser la situation (que peut-il m'arriver de *pire*?) et de te rappeler qu'un examen vise à vérifier ce que tu sais, non ce que tu ne sais pas! Pourquoi avoir peur d'échouer si tu es bien préparé? Il s'agit avant tout de nourrir ta confiance en toi en t'engageant dans un processus d'étude dont *tu* es responsable. Le Cégep de Rimouski met à ta disposition des services gratuits pour t'aider dans tes apprentissages. À toi de prendre les moyens (études, gestion du temps, gestion du stress) pour avoir un certain contrôle sur la situation!

Avant l'examen

La première étape consiste à nommer tes craintes, mais à les confronter à la réalité pour percevoir ta marge de manœuvre. N'oublie jamais qu'un examen évalue ce que tu as appris lors d'un cours; si ton étude est adéquate et si tu maîtrises la matière, tu maximises nécessairement tes chances de réussite. Les moyens présentés ci-dessous peuvent servir à te préparer efficacement et, du coup, à gérer ton anxiété :

1. Je planifie mon étude.

- Je me procure les documents nécessaires à mon étude (ex. : je vais chercher les documents que mon enseignant dépose sur LÉA au fur et à mesure; je mets régulièrement de l'ordre dans mes documents).
- Je me fixe des objectifs d'étude *par semaine* et je formule des objectifs *précis*. J'organise mes séquences d'étude pour avoir le temps d'aller consulter mon enseignant au besoin.
- Je prends de bonnes notes et les révise régulièrement entre les cours en les annotant. J'identifie ce qui est moins bien compris et j'en parle avec un collègue ou mon enseignant.
- Je demande à mon enseignant des précisions sur l'examen à venir (type d'examen, conditions de réalisation, etc.). Je révise les exercices formatifs qui ont été faits.
- Je commence toujours une nouvelle partie de mon étude en révisant ce que j'ai appris précédemment.
- Je m'assure d'avoir en main le matériel nécessaire (crayons, papier, stylos à encre effaçable). S'il s'agit d'un examen à livres ouverts, j'accorde une attention particulière à la préparation de mes documents de façon à y retrouver rapidement l'information recherchée.

2. Je simule la situation d'examen.

- J'essaie de cibler les aspects importants de la matière.

¹ Cette fiche est inspirée des travaux de Yolande Huard, enseignante en français du Cégep de Rimouski et responsable du Centre d'aide à l'apprentissage (*L'Apprenti sage*) ainsi que des fiches pédagogiques de l'Université Laval [En ligne], <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/boite-a-outils/strategies-d-apprentissage/la-preparation-aux-examens/> (Page consultée le 14 avril 2012). Toutes les citations de ce texte sont tirées de ce site Internet.

Annexe au *PédagoTrucs* no 39

- ❑ Si j'en ressens le besoin, je simule une situation d'examen entre amis afin de m'exercer. Pour ce faire, je développe une liste de questions et tente d'y répondre dans des conditions similaires à celles prévues lors de l'évaluation.
- ❑ J'accorde une attention particulière à la gestion du temps.

3. Je reviens sur mes apprentissages avant l'examen.

- ❑ À l'aide de mes notes de cours, je teste ma compréhension et ma mémorisation par un survol des différentes informations : quels sont les connaissances, les savoirs pratiques ou les compétences que je dois maîtriser?

4. Je gère mon anxiété.

- ❑ Je prends conscience de mes craintes concernant l'examen : j'écris les doutes que j'ai à l'esprit. Je me demande ce qui peut m'arriver de pire et je fais la part des choses.
- ❑ En classe, je ne me compare pas et je ne me laisse pas influencer négativement par mes collègues.
- ❑ Je suis créatif : je prends la liberté de créer un environnement propice à ma réussite. Par exemple, j'organise mon espace de travail (près d'une fenêtre, dans un espace dégagé) afin de le rendre agréable.
- ❑ Je pense à des stratégies personnelles (mes « roues de secours ») à utiliser si je deviens anxieux à l'examen. Je m'apporte un jus ou une collation en classe pour me souvenir de prendre une pause, de me détendre et de respirer calmement.
- ❑ Les jours avant l'examen, je fais de la visualisation positive comme le font les sportifs et les musiciens.
- ❑ La veille de l'examen, je fais une courte révision des notions apprises et je me repose pour être en forme le lendemain. Si mon étude n'est pas terminée, je fais une dernière session d'étude, mais j'évite les nuits blanches : le sommeil contribue à une saine gestion de l'anxiété. J'évite les repas lourds avant l'examen et, surtout, les boissons énergisantes.
- ❑ Quand l'anxiété est trop envahissante, je me tourne vers des personnes en qui j'ai confiance. Au besoin, je consulte les personnes-ressources qui sont disponibles pour moi au cégep.

Pendant l'examen

Une situation d'examen a bien des points communs avec un défi sportif ou artistique. Dans les trois cas, il est important de chercher à avoir le contrôle sur soi, sur ses pensées négatives, et ce, avec efficacité et tendresse! « L'anxiété peut survenir à différents moments lorsque vous passez un examen : dès le départ, à la rencontre d'une question difficile ou vers la fin, alors que le temps file. Dans tous les cas, votre attention se détourne de l'examen et de la matière pour se fixer sur des craintes, des anticipations, sur un mode de pensée moins constructif. [...] Que faire si l'anxiété augmente et vient nuire à votre efficacité lors de l'examen? »

5. Je prends le temps de me centrer, de me recentrer et de respirer.

- ❑ Je commence par survoler l'examen et par évaluer le niveau de difficulté des questions ainsi que le temps dont j'ai besoin pour y répondre. Je prends connaissance également de la pondération de chaque question de façon à répartir mes efforts et mon temps efficacement.
- ❑ Je surligne les mots-clés qui me permettront d'aller chercher dans ma mémoire les connaissances qui y sont rattachées. Au besoin, dans le cas d'un exercice de compréhension de texte bref par exemple, je surligne les passages avec lesquels je suis à l'aise. Ensuite, je m'attaque aux passages moins clairs et je m'applique à les comprendre.

Annexe au *PédagoTrucs* no 39

- ❑ J'inscris dans la marge ou sur une feuille brouillon ce qui me vient à l'esprit lors de la première lecture. Je brouillonne : je réveille ma mémoire et j'ouvre des tiroirs!
- ❑ Je ne laisse pas mon attention dévier vers des pensées négatives. Je dirige mon esprit sur les notions étudiées, des plus larges aux plus précises. Par exemple, je me rappelle le sujet du cours, ce que j'ai vu dans le chapitre concerné, les notions les plus importantes, etc. Je me remémore les exercices faits en classe. Au besoin, je peux également me remémorer un souvenir heureux pour me remplir d'une énergie positive.
- ❑ Les notions étudiées sont complexes et nombreuses; il est donc normal de ne pas toujours connaître la réponse dès la première lecture. Je prends le temps de réfléchir correctement puisque c'est ma tâche à l'examen. Je commence par les questions plus faciles pour réactiver l'information apprise et « stockée » dans ma mémoire.
- ❑ Au besoin, j'arrête et respire doucement pendant quelques secondes. Je prends le temps de bien expirer. Je n'attends pas que l'anxiété se soit emparée de moi pour le faire : dès le premier signe de stress, j'applique un truc antistress parce que lorsque l'anxiété monte, le manque de concentration qui en découle peut créer des erreurs d'inattention. Par exemple, il est bénéfique de prendre des pauses de 20 à 30 secondes et de bien respirer afin de laisser baisser la tension et d'accorder une attention particulière à l'expiration. Je me rappelle régulièrement qu'un examen a pour but de vérifier ce que je sais.
- ❑ Je prends le temps de valider mes réponses : je compare la réponse, la question et le résultat que j'avais en tête au départ. Au fur et à mesure, je vérifie la qualité de mon français en prenant le soin de faire une ou deux relectures attentives plutôt que plusieurs lectures distraites.

6. Pour les questions à choix multiples.

- ❑ Je pense à ma réponse avant de regarder les choix de réponses pour ne pas être influencé par une série de fausses hypothèses.
- ❑ Si j'hésite entre deux énoncés, je tente de trouver les arguments qui prouvent la fausseté de chacun d'eux. Il est souvent plus éclairant de trouver quel énoncé semble le plus faux que de tenter d'identifier celui qui est le plus vraisemblable...
- ❑ Je ne me fie pas à la présentation des choix de réponses : je me dis que tout est possible (ex. : huit réponses de suite correspondant à la lettre « c »).

7. Pour les questions à développement.

- ❑ Je lis bien la question et je souligne les mots-clés : y a-t-il plus d'une question dans ce qui est demandé? J'identifie le verbe qui indique l'action à faire (ex. : prouvez, illustrez, comparez, énumérez, expliquez).
- ❑ Je vérifie les mots que je ne comprends pas dans le dictionnaire. Dès que j'ai un doute, je consulte : un mot peut avoir plusieurs significations et ma compréhension doit être juste et tenir compte du contexte.
- ❑ J'inscris dans la marge ou sur une feuille brouillon ce qui me vient à l'esprit lors de la première lecture.
- ❑ Je fais un plan de mes idées et je les organise logiquement avant d'écrire la réponse; cela diminuera la confusion dans les textes, et mes phrases seront plus limpides.
- ❑ Je reformule la question en guise d'introduction de la réponse si cela est pertinent.
- ❑ Je fais des phrases courtes et rédige à partir du plan que j'ai élaboré.
- ❑ Si je manque de temps, j'inscris les idées contenues dans mon plan même si je n'ai pas pu les développer.

Annexe au *Pédagotrucs* no 39

Somme toute, pour vivre une expérience d'examen enrichissante, il faut se préparer au jour le jour, dédramatiser la situation, visualiser ce qu'on sait et se donner des trucs personnels pour gérer son anxiété. Planifier et se préparer permet aussi d'aller chercher l'aide dont on a besoin avant l'examen. Ensuite, pendant l'évaluation, la priorité est de ne pas se laisser distraire par des idées polluantes en lien avec la réussite, l'échec, la cote R, et tout ce qui peut freiner le travail mental. L'important, c'est de prendre les moyens pour réactiver efficacement ses apprentissages et en rendre compte de la façon la plus cohérente possible. Sur ce, bonne préparation! Et n'oublie pas : le Cégep de Rimouski offre des ressources et des centres d'aide pour t'aider à t'épanouir et à réussir...

À coller dans ton agenda



Des ressources pour les étudiants au Cégep de Rimouski (418 723-1880) :

- **Centre d'aide L'Apprenti sage** (centre d'aide méthodologique : ateliers pour améliorer ses méthodes de travail) : poste 2800, local E-422, bibliothèque Gilles-Vigneault;
- **Capharnaüm** (centre d'aide, d'écoute, de références, de dépannage; intervention sociale et service de psychologie) : poste 2230, local B-202;
- **Les aides pédagogiques individuels** (API : personnes-ressources pour soutenir les décisions pédagogiques liées au cheminement scolaire) : poste 2127, local D-138;
- **Centre d'aide en anglais** (Cool-Aid Center) : poste 2065, local F-221;
- **Centre d'aide en français** (Auxiliaire) : poste 2528, local D-207;
- **Centre d'aide en mathématiques et physique** (Énigmatique) : poste 2609, local B-330;
- **Clinique de santé le Stéthoscope** (sur rendez-vous) : poste 2327, local C-408.